Pengaruh Merokok Bagi Remaja Terhadap Perilaku dan Pergaulan Sehari-hari

Aprina Titin Setyani, Muhammad Ali Sodik

STIKes Surya Mitra Husada

aprinatitin22@gmail.com, alisodik2012@gmail.com

Abstrak

Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah. Remaja cenderung memiliki rasa ingin tahu untuk merokok yang besar. Kebiasaan merokok bagi para remaja bermula karena kurangnya informasi dan kesalahpahaman informasi, termakan iklan atau terbujuk rayuan teman. Banyak yang beranggapan bahwa merokok dapat menghilangkan stress. Namun hal ini sangat tidak dibenarkan. Hal tersebut merupakan hanya efek dari nikotin yang sifatnya memberikan rasa tenang sesaat. Jika sudah merokok laungkan waktu untuk berhenti secepatnya dari kebiasaan buruk itu. Mulai dari hidup sehat dan teratur mengigat bahaya merokok bagi kesehatan yang sangat mengerikan. Carilah suasana pergaulan yang baru yang menjauhi dari kegiatan merokok.

Kata Kunci : Merokok, Remaja, Nikotin.

1. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa dimana seorang individu mengalami peralihan dari satu tahap ke tahap berikutnya dan mengalami perubahan baik emosi, tubuh, pola perilaku, dan juga penuh dengan masalah-masalah. Oleh karenanya, remaja sangat rentan sekali mengalami psikososial, yakni masalah psikis atau kejiwaan yang timbul akibat terjadinya perubahan sosial.

Sebenarnya seorang pelajar belum boleh merokok di kalangan sekolah, masyarakat atau kalangan yang lainnya. Karena hal ini dapat berdampak buruk bagi kesehatannya. Biasanya ini dilakukan oleh para remaja karena kondisi emosi mereka yang tidak stabil membuat mereka melakukan segala hal. Hal ini di sebababkan kurangnya penyuluhan tentang bahay merokok di kalangan sekolah atau masyarakat.

Merokok merupakan salah satu masalah yang sulit di pecahkan. Apalagi sudah menjadi masalah nasional, dan bahkan internasional. Hal ini menjadi sulit, karena berkaitan dengan banyak faktor yang saling memicu, sehingga seolah-olah sudah menjadi lingkaran setan. Di tinjau dari segi kesehatan, merokok harus di hentikan karena menyebabkan kanker di penyumbatan pembuluh darah yang mengakibatkan kematian, oleh karena itu merokok harus di hentikan sebagai usaha pencegahan sedini mungkin. Terlebih diketahui bahwa sebagian besar adalah remaja sehingga perlu adanya pencegahan dini yang dimulai dari pihak sekolah dan orang tua.

Para perokok merasakan nikmatnya merokok begitu nyata, sampai dirasa memberikan rasa menyenangkan dan menyegarkan sehingga setiap harinya harus menyisihkan uang untuk merokok. Kelompok lain, khususnya remaja pria, mereka menganggap merokok adalah merupakan ciri kejantanan yang membanggakan, sehingga mereka yang tidak merokok malah justru diejek. Padahal mereka sadar bahwa merokok dapat membahayakan kesehatan bahkan

menimbulkan banyak penyakit serius. Banyak terdapat kandungan-kandungan yang berbahaya di dalam rokok sehingga menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan.

2. Kasus/Masalah

Jakarta- Foto dua siswa SMK yang sedang merokok saat guru tengah mengejar di kelas menjadi viral di media sosial. Guru yang mengajar di kelas tersebut tidak mengetahui ada siswanya yang merokok saat jam pelajarannya. Begini kronologi kejadian seperti yang disampaikan Kepala SMK 38 PGRI Sedyo Basuki kepada wartawan, Kamis (27/7/2017) dalam pernyataan tertulis.

Pada hari Rabu 26 Juli 2017, sekitar jam 12.30, kami (Kepala Sekolah SMK PGRI 38) diberitahu oleh salah satu guru SMA PGRI ada postingan siswa yang sedang merokok di kelas. Siswa tersebut merokok di kelas dan ada guru yang sedang mengajar.

3. Tinjauan pustaka

Pengertian rokok menurut PP No. 81/1999 pasal 1 ayat 1 adalah hasil olahan tembakau terbungkus termasuk cerutu

atau bentuk lain yang dihasilkan dari tanaman *Nicotiana tabacum*, *Nicotiana rustica* dan spesies lain atau sintetisnya yang mengandung nikotin dan tar dengan atau tanpa bahan tambahan.

Menurut Ogawa (dalam Triyanti, 2006) dahulu perilaku merokok disebut sebagai suatu kebiasaan atau ketagihan, tetapi dewasa ini merokok disebut sebagai *tobacco dependency* sendiri dapat didefinisikan sebagai perilaku penggunaan tembakau yang menetap, biasanya lebih dari setengah bungkus perhari.

1. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok
Menurut Juniarti(1991) dalam Mu'tadin (2002) dalam Poltekkes Depkes Jakarta 1 (2012), faktor yang mempengaruhi kebiasaan merokok adalah sebagai berikut :

a. Pengaruh Orang Tua
Salah satu temuan remaja perokok adalah bahwa anak-anak muda yang berasal dari rumah

tangga yang tidak bahagia, dimana orang tua tidak begitu

memperhatikan anak-anaknya dan memberikan hukuman yang keras.

b. Pengaruh teman

Semakin banyak remaja yang merokok maka semakin besar kemungkinan teman-temannya adalah perokok dan demikian

sebaliknya. Dari fakta tersebut ada dua kemungkinan yang terjadi. Pertama, remaja tadi terpengaruh oleh teman-temannya, atau bahkan teman-teman remaja tersebut dipengaruhi oleh remaja tersebut.

c. Faktor kepribadian

Orang coba untuk merokok karena alasan ingin tahu atau ingin melepaskan diri dari rasa sakit

fisik atau jiwa dan membebaskan diri dari kebosanan.

d. Pengaruh iklan

Melihat iklan dimedia massa dan elektronik yang menampilkan gambaran bahwa perokok adalah lambang kejantanan atau glamour. Membuat remaja sering kali terpicu untuk meniru perilaku perokok seperti yang ada di dalam iklan tersebut

2. Aspek-Aspek Perilaku Merokok

Aspek-aspek perilaku merokok menurut Aritonang (dalam Nasution,2007), yaitu:

a. Fungsi merokok dalam kehidupan sehari-hari

Fungsi merokok ditunjukkan dengan perasaan yang dialami si perokok, seperti perasaan yang positif maupun perasaan negatif.

b. Intensitas merokok

Smet (1994) mengklarifikasikan perokok berdasarkan banyaknya rokok yang dihisap, yaitu:

a. Perokok berat yang menghisap lebih dari 15 batang rokok dalam sehari

b. Perokok sedang yang menghisap 5-14 batang rokok dalam sehari

c. Perokok ringan yang menghisap 1-4 batang rokok dalam sehari.

c. Tempat merokok

Tipe perokok berdasarkan tempat ada dua (Mu'tadin,2002 dalam poltekes Depkes Jakarta I,2012) yaitu:

a. Merokok ditempat umum/publik

b. Merokok ditempat yang bersifat pribadi

d. Waktu Merokok

Perilaku merokok di pengaruhi oleh keadaan yang dialaminya pada saat itu, misalnya sedang berkumpul dengan teman.

Ada tiga indikator yang biasanya muncul pada perokok:

- a. Aktivitas fisik
- b. Aktifitas psikologis
- c. Intesitas merokok cukup tinggi.

4. Pembahasan

A. Pengertian rokok

Rokok adalah silinder dari kertas berukuran panjang antara 70-120 mm dengan diameter 10 mm yang berisi daun-daun tembakau yang telah di cacah. Rokok di bakar disalah satu ujungnya dan dibiarkan membara agar asapnya di hirup melalui mulut ujung lain. Bahan dasar rokok adalah tembakau. Tembakau terdiri dari berbagai bahan kimia yang dapat membuat seseorang ketagihan, walaupun mereka tidak ingin mencobanya lagi.

B. Dampak Perilaku Merokok

- Bagi diri sendiri
 1. Merokok lebih banyak mendatangkan kerugian dibandingkan keuntungan bagi tubuh.
 2. Menimbulkan sugesti kepada diri kita, bahwa jika kita tidak merokok mulut tidak enak dan asam.

3. Rasa ingin tahu, semangat untuk belajar, dan berbagai hal positif yang ada pada diri kita hilang ketika kita menjadi seorang perokok.

- Bagi orang lain

1. Ketika kita sedang merokok, asap rokok kita adapat mengganggu orang lain dan juga menyebabkan polusi udara.

2. Menyebabkan seseorang yang dekat dengan kita menjadi perokok pasif.

3. Jika membuang puntung rokok sembarangan tanpa mematikan terlebih dahulu dapat menyebabkan kebakaran.

4. Menyebabkan menipisnya lapisan ozon.

C. Faktor-faktor penyebab remaja merokok

a.faktorsosial

Faktor terbesar dari kebiasaan merokok dipengaruhi oleh faktor sosial atau lingkungan, dimana karakter seseorang

banyak dibentuk oleh lingkungan sekitar, baik keluarga, tetangga, ataupun teman

pergaulannya. Bersosialisasi merupakan cara utama pada anak-anak dan remaja untuk mencari jati diri mereka. Dengan melihat apa yang dilakukan orang lain dan kadang kala mencoba untuk meniru apa yang dilakukan orang lain. Hal itu merupakan suatu proses yang terjadi pada remaja untuk mencari jati diri dan belajar menjalani hidup bersosial. Namun sangat disayangkan, tidak hanya kebiasaan-kebiasaan yang baik saja yang ditiru melainkan juga kebiasaan-kebiasaan buruk, termasuk kebiasaan merokok.

b. Kebutuhan menghisap dan mengunyah

Setiap orang memiliki kebutuhan untuk mengisap dan mengunyah. Kebutuhan ini mulai ada sejak kita lahir yaitu kebutuhan untuk minum susu, dan secara berangsur-angsur berkurang dan hilang, tetapi pada beberapa orang masih ada

sampai dewasa. Beberapa orang menggunakan rokok atau perangkat merokok dan asap sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan ini.

c. Respon mengulang otomatis

Ketika seseorang telah melakukan sesuatu berkali-kali dan cukup sering, maka akan tercipta pola pengulangan perilaku tertentu secara otomatis. Hal ini terutama berlaku jika tindakan tertentu dilakukan dalam situasi yang tidak menyenangkan, yang memberikan efek membuat seseorang merasa lebih aman dalam kehidupan sehari-hari dan rutinitas.

d. Faktor Genetik

Tidak semua orang sangat tergantung pada *nikotin*. Ada beberapa orang yang lebih mudah kecanduan *nikotin* daripada yang lain, dengan alasan yang

masih susah untuk dipahami. Dan alasan-alasan tersebut diyakini diwariskan dalam kode genetik.

e. Kecanduan Pada Sel Saraf

Otak secara normal memiliki substansi-substansi yang memberikan efek penenang dan efek rangsangan pada sel-sel saraf, dimana substansi-substansi tersebut bekerja dengan cara menempel pada reseptor-reseptor sel-sel saraf. Dan *nikotin* memiliki efek yang sama dengan substansi-substansi tersebut terhadap saraf, ketika *nikotin* menempel pada reseptor-reseptor sel-sel saraf.

Dengan menempelnya *nikotin* pada reseptor, maka otak memproduksi dopamin. Dopamin inilah yang

memberikan efek menenangkan dan merangsang organ-organ lain, yang memberikan efek menyenangkan dari merokok..

5. Kesimpulan

Hampir semua remaja di Indonesia membudayakan merokok sebagai aktifitas biasa sedangkan bahaya rokok yang berdampak buruk bagi kesehatan ataupun bagi orang lain, penyakitnya pun tidak biasa hingga menyebabkan kematian. Dorongan untuk berhenti merokok untuk remaja yaitu niat dari diri sendiri dan juga dorongan dari orang lain. Yang bisa dilakukan yaitu mengadakan penyuluhan tentang bahayanya merokok. Kalau tidak dihentikan sejak dini akan berdampak buruk di hari tua nanti.

6. Daftar Pustaka

Randukan,p. 2013. Karya tulis ilmiah
bahaya merokok.

[http://pratiwirandukan.blogspot.co
m/2013/02/karya-tulis-ilmiah-
bahaya-merokok.html?m=1](http://pratiwirandukan.blogspot.co
m/2013/02/karya-tulis-ilmiah-
bahaya-merokok.html?m=1). 27

Mei 2018 (15:29)

Azzard.2015.contoh makalah tentang
pengaruh merokok bagi anak di
bawah umur terhadap perilaku dan
pergaulan sehari-hari.

[http://azarrrd.blogspot.com/2015/02
/contoh-makalah-tentang-
pengaruh-merokok.html?m=1](http://azarrrd.blogspot.com/2015/02
/contoh-makalah-tentang-
pengaruh-merokok.html?m=1). 26

Mei 2018 (09:46)

Enha,D.2012. Coretan Sebuah Kisah.

[http://dedyenha.blogspot.co.id/201
2/03/makalah-perilaku-merokok-
pada-remaja.html?m=1](http://dedyenha.blogspot.co.id/201
2/03/makalah-perilaku-merokok-
pada-remaja.html?m=1). 26 Mei

2018 (11.02)

Perdana,S. 8 kandungan dalam rokok
an bahaya bagi tubuh.

[https://helohehat.com/pusat-
kesehatan/berhenti-merokok/8-
kandungan-berbahaya-dalam-
rokok-dan-pengaruhnya-pada-
tubuh.html?m=1](https://helohehat.com/pusat-
kesehatan/berhenti-merokok/8-
kandungan-berbahaya-dalam-
rokok-dan-pengaruhnya-pada-
tubuh.html?m=1). 27 Mei 2018

(11.20)

Siyoto, S., & Sodik, M. A. (2015). *Dasar
Metodologi Penelitian*. Yogyakarta:
Literasi Media Publishing